高年之人心力倦怠精神耗短百事懶於施爲全藉子孫孝養持護行住坐臥皆須巧立制度以助娛樂房室必常潔雅夏則虛敞冬則温密牀榻不須高廣比常制三分減一低則易於升降狹則不至漫風裀褥務在軟平三面設屏以防風冷枕宜用夾熟色帛制要低長低則寢無罅風長則轉不落枕坐椅宜作矮禪牀樣坐可履地易於興居左右置欄面前設几老人多困坐則成眠有欄圍免致閃側衣服制度不須寬長長則易蹴絆寬則不着

身老人骨肉疎冷風寒易中若穿衣貼身暖氣着體自然血氣流利四肢和暢雖盛夏亦不可令袒露身體秋冬頭後連背常用軟帛自巾垂入衣領以護腠理尊年人肢肉瘦怯腠理開疎若風傷腠理便成大患最宜謹慎若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶侍老人扵安穩處避之不可喧忙驚動尊年之人一遭大驚便致冐昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令知敝漏卑濕不可令居穢惡臭敗粘硬生冷不可令食卒風暴寒煩暑燠熱不可令

宜溫熱熟軟忌粘[illegible]硬生冷每日晨朝宜以醇酒先
進平補下元藥一二服女人則平補血海藥一服無
燥熱者良尋以豬羊腎粟米粥一盃壓之五味葱
薤鶉腎等粥皆可至辰時服人參平胃散一服然
後次第以順四時[illegible]軟熟飲食進之食後行一二百
步令運動消散臨臥進化痰利膈人參半夏丸一
服高年之人不可頓飽但頻頻食使脾胃易化穀
氣長存若頓飽則多滿悶老人脾胃虛薄不能消
納故成疾患此養老人之大要也右飲食

常見世人治高年疾患視同少年亂投湯藥妄行鍼灸不知老人血氣已衰百疾易攻至於視聽不聰明舉動不輕便身體勞倦頭目昏眩宿疾時發此老人常態若攻治太緊恐別致危殆汗之則陽氣泄吐之則胃氣逆瀉之則元氣脫此養老之大忌也太抵藥餌止是扶持之法只可用順氣進食補虛和中之劑不可妄用狼虎之藥若身有宿疾或時發動只隨其疾狀用中和之藥調順三五日自然無事然後隨食性變饌治之此良法也 右治疾

涉世善術

世人多言處世難非世果難處無所以處之之方耳如我好勝誰肯處其敗我好富誰肯處其貧我好自是誰肯處其非我好安逸誰肯處其勞碌推之一切莫不皆然常將自己心向別人一忖量則損人利己之事必不敢做閑閱載籍見昔賢言語有裨酬應者間命管城用當書紳雖不欲無加未易幾及而取譬強恕其則不遠迨孰謂世果難處也

王藎臣

問祖宗之德澤吾身之所享者是須念其積累之難
問子孫之福祉吾身所貽者是要思其傾覆之易
孝於親則子孫孝欽於人則衆人欽　爲子孫
作富貴計者十敗其九爲人作善方便者其後
受惠　廣積不如教子避禍不如省非　內睦者
家道昌外睦者人事濟　治家最忌者奢人皆知
之最忌者鄙嗇而借名爲儉人多不知也鄙嗇之
極必生奢男　東坡一帖云僕行年五十始知作
活大要是慳耳而文以美名謂之儉素然吾儕爲

之則不類俗人眞可謂淡而有味者詩云不戢不難受福不那口體之欲何窮之有每加節儉亦是惜福延壽之道仕京師宜用此策　東坡與蒲傳正書云千乘姪屢言大舅全不作活計多買書畫奇物常典錢令退居之後決不能食淡味麄杜門絶客貧親知相干決不能不應副此數事豈可無備不可但言我有好兒子不消與營產業也書畫奇物老坡近年視之不啻如糞土書而榜之齋閣爲山居第一戒右治家

小兒輩不當以世事分讀書當令以讀書通世事陳眉公

東坡與王郎書云少年爲學者每一書皆作數次讀當如入海百貨皆有人之精力不能兼收盡取但得其所欲求者爾故願學者每次作一意求之如欲求古今興亡治亂聖賢作用且只作此意求之勿生餘念求事迹文物之類亦如之若學成八面受敵與涉獵者不可同日而語　倪文節公

云松聲澗聲山禽聲夜蟲聲鶴聲琴聲棋子落聲雨滴階聲雪洒窓聲煎茶聲皆聲之至清者也而

讀書聲爲最聞他人讀書已極喜更聞子弟讀書
聲則喜不可勝言又云天下之事利害常相半有
全利而無少害者惟書不問貴賤貧富老少觀書
一卷則有一卷之益觀書一日則有一日之益右訓
後

程伯子曰立朝大槩前面路放寛些若窄時異時合
自家無轉側處　士大夫當寔有憂國之心莫從
有憂國之語當爲天下必不可少之人莫作天下
必不可常之事　以愛妻子之心事親則無往不

孝以保富貴之心事君則無往不忠　忠孝不修
雖有他善猶玉屑盈匣不可琢爲珪璋剉絲滿筐
不可織爲文綺　右立朝
蒞官之法事來莫放事去莫追事多莫怕　爲政之
要曰公與清成家之道曰儉與勤事上之道與其
徇之以法不若奉之以體臨下之法與其徇人之
情不若平我之情　救荒不患無奇策患無眞心
眞心即奇策也　七十而致仕禮法有明文何乃
貪榮者斯言如不聞可憐八九十齒墮雙眸昏朝

防口人右處

嚴於公門寬於百姓嚴於奸惡寬於良善政之體也然公門防閑又當詳於大而畧於細若事事苛求恐人不樂爲用奸惡懲治又當去其甚而警其餘若人人計較或生他變是以持法者切忌任意而過右臨下

六字經　曰忍曰方便曰依本分

九字經　勿欺心勿妄想守廉耻

長生飲　靜坐一味或止觀或納息隨便行之東坡

云無事此靜坐一日似兩日若過七十年便是百四十人世何物能有此効此方人人收得若無好湯使多嚥不下詩林廣記

富貴湯 無事以當貴 早寢以當富 安步以當車 晚食以當肉 和勻隨意飲啖暢快無比鶴林玉露

快活散 除煩惱 斷妄想

洒掃靜室窗楞虛朗前列小檻栽花種竹貯水養魚室中設几榻蒲團跏趺調息將前藥用清靜湯

熟思　審處　守口　防意　凡遇難事大事將四味用不語津細細咀嚼徐徐嚥下至胸膈中又要混養多時方可出而應事久行不已自然事事妥帖特特安穩語云思之思之思之不通鬼神將通之又曰不曰如之何如之何吾末如之何也已矣又曰防意如城守口如瓶從古聖賢都用這箇方得効驗難盡述

右數方無勞遠索不費錢買日用尋常最簡最易苟能常服不息豈惟免一朝之患兼可無終身之虞

明哲君子宜深味之

書室清供

書室宜清幽不用太高峻宜明淨不可太宏敞清幽明淨可爽心神高峻宏敞易傷目力左右植青松數株副以奇石四壁藤蘿滿牆下植吉祥菖蒲鹿葱翠芸等草更置建蘭一二盆有隙地種竹數竿梅數株以助清芬 高濂

以著述爲文繡以誦讀爲菑畬以記問爲居積以前言往行爲師友以忠信篤敬爲修持以作善降祥爲因果以樂天知命爲西方 陸平泉日課

讀義理書學法帖字澄心靜坐益

友清談小酌半醺澆花種竹聽琴玩鶴焚香煎茶登城觀山寓意棋奕十者之外雖有他樂吾不易矣齊齋十供　心閑手懶則觀法帖以其可逐字放置也手閑心懶則治迂事以其可作可止也心手俱閑則寫字作詩文以其可兼濟也心手俱懶則坐睡以其不强役于神也心不定宜看詩及雜短故事以其易于見意不滯于久也心閑無事宜看長篇文字或經註或史傳或古人文集此又甚宜于風雨之際及寒夜也又曰手冗心閑則思心冗手

閑則卧心手俱閑則著書作字心手俱冗則思早畢其事以寧吾神 吳子彥書室中修行法

道服 製如中衣以白布爲之四邊緣以緇布或用茶褐爲袍緣以皂布以呂公黃絲縧副之用以坐禪策蹇衝雪禦寒堪稱雅製

書 余每欲藏萬卷異書襲以異錦薰以異香茅屋蘆簾紙窓土壁終身嘯咏其中 陳眉公

硯 滌硯不宜用湯損石硯宜頻易新水去塵 陳眉公

雌黃銀硃皆能剝硯硯雌黃尤甚

墨　墨之妙用質取其輕烟取其清嗅之無香磨之無聲新硯新水磨若不勝忌急則熱熱則沫生用則旋研研無久停塵埃汚墨膠力泥凝用過則濯墨積勿盈藏久膠宿墨用乃精 高深甫 養新墨納輕器中懸風處每丸封以紙防濕氣相搏勿臥放恐致曲蓄故墨亦利風日時頻以手潤澤之常置衣袖中彌善 胥綿眞 墨宜頻易故囊去濕 山谷誡子弟云吉蠲筆墨如澡身浴德揩拭几硯如攻過遷善敗筆涜墨瘝子弟職書几書研自黔其面

惟翁惟子臨深戰戰

琴 草堂中蓄古琴一 僻處製琴室一 地下埋大缸一缸中懸銅鐘一 以薄石板或木板鋪之上置琴瓶或木几彈琴其間聲韻清亮自有物外氣度神隱

香 爐爇香霧隱隱遶簾可祛除穢惡最優者惟伽南茀購之甚艱非山家所能卒辦其次莫若沉香沉有三等上者氣太厚又嫌于辣下者質太枯又涉于烟惟中者最滋潤而幽甜可稱妙品煮茗之餘乘茶爐火取入香鼎徐而爇之甚便 伽南有

糖結伽南鋸開上有油如飴糖黑白相間黑如墨白如糙米焚之初有羊羶微氣有金絲伽南色黃有綹若金絲　角沉質重劈開如墨色者佳不在沉水好速亦沉水當細辨之　片速俗名鯽魚片雉鷄斑者佳有僞爲者亦以重實爲美　唵叭一名黑香軟淨色明者佳手指可撚爲丸者妙甚香角俗名弔香面有黑爛色者爲鐵面純白不烘焙者爲生香生香之味妙甚在廣中價亦不輕黃檀黃實者佳茶浸炒黃去腥　蒼术句容茅山

産細梗如猫糞者隹（俱屠 締眞）深山幽棲爐香不可
缺退休久隹品乏絶野人爲取老松栢之根枝葉
實共擣治研楓肪羣和之時焚一丸亦足助清苦
卲安

香奩　嗜香者不可一日去香書室中宜製提匣作
三撞式用鎖鑰啓閉内設磁盒磁罐滌匣木匣隨
宜置香以便取用須子口緊密勿令香泄爲隹
掩戶焚香清福已具如無福者定生他想更有福
者輔以讀書

隔火　銀錢雲母片玉片砂片俱可火浣布如錢大者銀鑲周圍作隔火尤妙凡蓋隔火則炭易滅須于爐四圍用筯直搠數十眼以通火氣爐中不可斷火即不焚香使其長蘊亦可且灰燥易燃謂之靈灰燒燼餘塊收起投入火盆可薰衣被

爐灰　紙錢灰一斗石灰二升和成團燒紅研細入爐則火不滅忌雜火惡炭入灰炭雜則灰死不靈入火一蓋即滅茄蒂燒灰亦可

炭墼　鷄骨炭碾爲末入葵葉或葵花少加糯米湯

和成餅或爛棗入石灰和炭造亦妙

宿火　胡桃燒半紅埋熱灰中可三五日 屠緯眞

榻　草堂竹窓下宜置一榻倦時偃仰可爽心神榻高一尺二寸長七尺横如長之半周設木格使午睡傍立四柱掛壁瓶便挿花後設漆板約寛二尺自地及頂可靠以清座左右設横木可掛衣左安書廚一便受冊籍前安緑漆小荷葉一寘香爐牀用木項前安小踏牀布衾蒲褥菊花枕梅花紙帳北窓一覺恍遊羲皇矣　短榻高九寸方圓四尺

六寸三面靠背後背少高用以坐禪習靜甚便斜

倚

禪椅　嘗見吳破瓢所製以天台藤爲之靠背用大理石坐身則百衲者古秀瑩滑精巧無比

隱几　以怪樹天生屈曲若環帶之半者爲之横生三丫作足出自天然摩弄瑩滑置蒲團或榻上倚手頓顙可憑以臥

蒲墩　冬月用蒲草爲之高一尺二寸四面編束細密堅實内用木車坐板以柱托頂久坐不壞暑月

可置藤墩

蒲團　有徑三尺者席地快甚吳中製者精棕團亦佳或以青氊爲團中印白梅一枝甚雅以雄黃熬蠟作布團可遠濕辟蚤蟣

滚凳　以木爲之長二尺濶六寸高如常四桯鑲成中分一鐺圓木二根兩頭留軸轉動凳中鑿兩竅活裝以脚踹軸滚動往來蓋湧泉穴精氣所生故以運動爲玅　署綿眞



林泉樂事

人生太閒則別念竊生太忙則眞性不現故士君子不可不抱虛生之憂亦不可不知有生之樂　舒休常少憂戚常多自古而然以道眼破之則無不自得　富樂境而不能享畢竟薄福之人當苦境而反覺苦方是眞修之士　人若知道則隨境皆安人不知道則觸塗成滞人不知道則居鬧亦生囂雜之心將蕩無定止居深山起岑寂之想或轉憶炎囂人若知道則覆喧而靈臺寂若何有遷流

境寂而眞性冲融不生枯槁晷編眞陳眉公有言
退之詩云居閒食不足從官力難任兩事皆害性
一生常苦辛子瞻詩云家居妻兒號出仕猿鶴怨
未能逐什一安敢搏九萬二公猶不免徘徊于進
退之間其後退之迷雪于衡山子瞻望日于儋海
回視闔户擁衾篝瓢蒸藿不在天上乎故考槃詩
云獨寐寤言永矢弗諼右抽身宜蛩
居閒勝于居官其事不一其最便者尤于暑月見之
自早燒香食罷便搔首杈袒帬靸從事籐牀竹几

高枕北窓清風時來反患太涼挾策就枕困來熟
睡晚涼浴罷杖屨逍遥臨池觀月乘高取風採蓮
剝芡剖瓜雪藕白醪三杯取醉而適其爲樂殆未
可以一二數也沈仕 山居勝于城市蓋有八德不
責苛禮不見生客不混酒肉不競田宅不問炎涼
不鬧曲直不徵文逋不談仕籍 林洪云山林交
與市朝異禮貴簡言貴直所尚貴清善必相薦過
必相規疾病必相救藥書尺必直言事初見用刺
不拘服色肅入叙坐稱呼以號及表字不以官講

問必實言所知所聞事有父母者必備刺拜報謁同自後傳入一揖坐詩文隨所言勿及外事時政異端飲食隨所具坐次序齒不以貴賤僧道易飲隨量詩隨意坐起自如不許逃席乏使令則供執役請必如期勿違客例有幹實告及歸不必謝凡涉忠孝友愛事當盡心無慢嫉前輩須接誘後學共追古風貴介公子有志于古者必不驕人苟非其人不在茲約凡我同盟願如金石右禮節宜簡

歲月本長而忙者自促天地本寬而忙者自隘風花

雪月本閒而忙者自勞　條風旣⿱罒巳細草芊生嫩柳韶姿紅藥齊含蔦藿春景大殢人情淸露晨流碧梧初放新篁爽氣綠陰映入簾幃夏時尤堪淸賞　風晨月夕客去後蒲團可以雙跏烟島雲林興來時竹杖何妨獨往　三徑竹間日華澹澹固野客之良辰一編窓下風雨瀟瀟亦幽人之妙景道上紅塵江中白浪饒他南面百城花間明月松下涼風輸我北窓一枕　俱屠緝眞右隨時取適

口中不設雌黃眉端不掛煩惱可稱烟火神仙隨宜

而栽花竹適性以養禽魚此是山林經濟　道人好看花竹寄託聊以適情居士偶聽絃歌不染何妨入道　草色花香游人賞其有趣桃開梅謝達士悟其無常　淨几明窓好香苦茗有時與高衲談禪荳棚菜圃暖日和風無事聽閑人說鬼　茶熟香清有客到門可喜鳥啼花落無人亦自悠然俱屬締眞

陳眉公云遇佳山水處或高僧野人之廬竹樹蒙茸草花映帶幅巾杖履相對夷然至於風光淡爽水月空清鐵笛一聲素鷗欲舞斯亦避喧

謝客之一策也邵堯夫云但看花開落不言人是非　古云鶴笠鷺蓑鹿裘鵲冠魚枕杯猿臂笛與夫畫圖之屋廬詩意之山水皆可遇而不可求可求而不可常余惟紙窓竹屋夏葛冬裘飯後黑甜日中白墮古遇物陶情

陳眉公云不能卜居名山即于岡阜廻複及林水幽翳處闢地數畝築室數楹插槿作籬編茆為亭以一畝蔭竹樹一畝栽花果二畝種瓜菜四壁清曠空諸所有畜山童灌園薙草置二三胡牀著亭下

挾書研以伴孤寂携琴奕以遲良友凌晨杖策抵暮言旋此亦可以娛老矣　孫眞人云凡遇山水塢中出泉者不可久居常食作癭病凡陰地冷水不可飲之必作疾瘧右擇幽棲

陳眉公曰凡山具設經籍機杼以善族訓家備藥餌方書以辟邪衞疾儲佳筆名繭以點繪賦詩留清醪雜蔬以供賓獨酌補破衲舊笠以犯雪當風畜綺石奇墨古玉異書以排閒永日製柳絮枕蘆花被以連牀夜話狎黃面老僧白頭漁父以遣老忘

機 布儲 隱料

陳眉公曰凡住山須二小舟朱欄碧幄明櫺短帆舟中雜置圖史鼎彝酒漿荈脯近則峯泖遠則北至京口南至錢塘風利道便移訪故人有見留者不妨一夜話十日飲 布具 遊艇

